



## **PKM Pelatihan Kemampuan Motorik Anak Usia Dini Melalui Olahraga Renang**

**Gatot Jariono<sup>\*1</sup>, Nur Subekti<sup>2</sup>, Vera Septi Sistiasih<sup>3</sup>, Muhad Fatoni<sup>3</sup>, Eko Sudarmanto<sup>4</sup>, Pungki Indarto<sup>5</sup>, Nurhidayat Nurhidayat<sup>6</sup>, Moch. Danny Yudha Pradana<sup>7</sup>, Ahmad Sova Sundoro<sup>8</sup>, Dwi Adiyana Bayu Kristiyadi<sup>9</sup>, Dwi Endri Mei Minawati<sup>10</sup>, Aulia Ajeng Destiana<sup>11</sup>, Wulandari Wulandari<sup>13</sup>, Rafli Muhammad<sup>14</sup>, Ginting Baharudin Putra<sup>15</sup>, Sae Digdaya Nyatara<sup>16</sup>, Tunjung Marganingrum<sup>17</sup>**

1234567891011121314151617 Pendidikan Olahraga, Universitas Muhammadiyah Surakarta

E-mail: gj969@ums.ac.id

### **Article History:**

Received: Juni 2022

Revised: Juni 2022

Accepted: Juni 2022

### **Keywords:**

Kemampuan Motorik,  
Pelatihan, Renang

**Abstract:** Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan berdasarkan diskusi dengan mitra terkait dengan kendala yang dialami oleh guru dalam memfasilitasi anak untuk melakukan aktivitas gerak salah satunya untuk meningkatkan kemampuan motorik dengan pendekatan bermain, secara tidak langsung rasa senang tersebut merupakan media anak untuk belajar meningkatkan kemampuan motorik anak. Mencermati situasi seperti ini peneliti memberikan solusi berupa alternatif melalui pelatihan olahraga renang untuk meningkatkan kemampuan motorik dengan pendekatan bermain. Karena olahraga renang tidak hanya berbicara tentang kegiatan pengembangan kebugaran fisik terkait peningkatan kemampuan motorik saja, tetapi juga berkaitan dengan penguatan jati diri bangsa di era globalisasi ini. Fungsi pengenalan olahraga renang pada anak usia dini salah satunya untuk meningkatkan kemampuan motorik. Kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada orangtua, guru, dan anak usia dini olahraga renang. Pengumpulan data menggunakan metode dokumentasi, wawancara, dan angket. Hasil

---

penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga renang dapat meningkatkan kemampuan motorik anak usia dini.

---

## **Pendahuluan**

Memasyarakatkan olahraga renang dari masyarakat, termasuk kaum muda, membutuhkan perhatian yang serius. Karena olahraga renang tidak hanya berbicara tentang kegiatan pengembangan kebugaran fisik terkait peningkatan kemampuan motorik saja, tetapi juga berkaitan dengan penguatan jati diri bangsa di era globalisasi ini. Tanpa intervensi transformasi olahraga renang, bangsa Indonesia akan semakin terpuruk karena menjadi bangsa yang tidak memiliki karakter yang kuat. Dalam rangka penguatan olahraga renang dilakukan upaya pengenalan olahraga renang dari usia dini sampai usia dewasa. Selanjutnya perlu dilakukan pemasyarakatan olahraga renang melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM). Di era modern sekarang ini, banyak anak lebih menyukai teknologi dibandingkan dengan olahraga yang sesungguhnya, ini akan berdampak pada interaksi sosial dan kemampuan motorik anak. Pada saat melakukan pengenalan renang dengan pendekatan bermain anak merasa senang, secara tidak langsung rasa senang tersebut merupakan media anak untuk belajar meningkatkan kemampuan motorik anak.

Pengenalan olahraga renang sejak usia dini melalui pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan menggali, mengembangkan, melestarikan, dan memanfaatkan olahraga rekreasi salah satunya permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air, dan renang yang ada di masyarakat. Salah satu upaya untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat melalui olahraga renang pada anak usia dini salah satunya untuk meningkatkan kemampuan motorik.

Kemampuan motorik merupakan salah satu faktor penting untuk menunjang hasil belajar yang maksimal. Kemampuan motorik menurut (Anggraeni, 2019; Asnaldi et al., 2018; Fitri & Mayar, 2020; Jariono et al., 2021; Novitasari et al., 2019; Rakhmawati et al., 2018; Sulaksono et al., 2021;

Wandi & Mayar, 2019) merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kebugaran jasmani lebih baik. Kesegaran jasmani merupakan kesanggupan seseorang untuk melakukan aktivitas selanjutnya tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Erfan, 2017; Ethasari & Nuryanto, 2014; Hardiansyah, 2017).

Berdasarkan fenomena berupa fakta permasalahan mitra yang dihadapi saat ini yaitu: 1) selama ini para guru dan orangtua hanya memberikan pengajaran sesuai dengan pengalaman yang diperoleh, 2) cara memberikan pembelajaran sesuai dengan pengalaman, dan 3) belum memanfaatkan permainan air untuk meningkatkan kemampuan motorik anak. Ketiga poin tersebut sangat perlu diterapkan oleh guru dan orang tua yang terlibat langsung dalam kemajuan perkembangan motorik anak usia dini terutama di guru KB & TK Alam Muhammadiyah Surya Mentari Surakarta. Terciptanya proses pembelajaran dalam pengajaran teknik dasar renang terkait dengan permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air, dan renang yang berkualitas ditambah dengan guru dan orang tua yang kreatif.

Dari permasalahan mitra tersebut, pengusul meyakini bahwa dengan memberikan pendampingan olahraga renang pada anak usia dini dapat mempermudah dan membantu para guru dan orangtua dalam memanfaatkan pembelajaran yang menyenangkan terutama dalam mengenalkan permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air.

## **Metode**

Metode pelaksanaan PkM yaitu: (1) Melakukan studi literatur Studi pustaka perlu dilakukan untuk melengkapi secara konseptual data-data yang diperoleh dari wawancara. Dari data pustaka ini pula sangat diperlukan bila saatnya dilakukan analisis dalam penyusunan laporan; (2) Penetapan lokasi PkM ini mengambil lokasi PkM di KB dan TK Alam Muhammadiyah Surya Mentari Surakarta; (3) Studi pendahuluan atau observasi awal diperlukan pula untuk membantu dalam mengumpulkan data di lapangan. Diharapkan dari observasi ini akan lebih dapat mendukung dalam memberikan gambaran awal daerah pengabdian; dan (4)

Penetapan pendampingan terdiri dari: (a) Bimbingan Teknis pelaksanaan pendampingan, (b) Pembagian kelompok permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air, dan renang, (c) Penanaman karakter masing-masing model permainan, (d) Forum diskusi dengan mitra dan pakar, (e) Review / Evaluasi, dan (f) Pelaporan.

Program pendampingan ini melibatkan siswa KB dan TK Alam Muhammadiyah Surya Mentari Surakarta. Pendampingan pelatihan kemampuan motorik anak usia dini melalui olahraga renang. Proses pendampingan ini dilaksanakan dalam beberapa tahapan, meliputi: pemberian ceramah, workshop, open class, praktek permainan dan refleksi.

## Hasil

Berdasarkan dari hasil pelaksanaan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat tentang Pendampingan pelatihan kemampuan motorik anak usia dini melalui olahraga renang yaitu dokumentasi penelitian, dan manfaat hasil pendampingan ini diuraikan sebagai berikut;

### 1. Dokumentasi penelitian

Hasil dokumentasi selama pengabdian berlangsung dokumentasi yang diambil adalah dokumentasi yang relevan dengan fokus pada pendampingan olahraga renang untuk anak usia dini. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada masing-masing gambar berikut;



Gambar 1. Tim pengabdian melakukan pendampingan pemanasan sebelum latihan renang

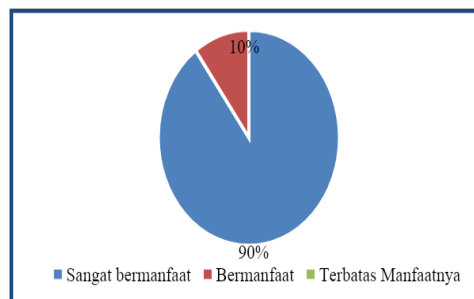


Gambar 2. Pendampingan belajar renang

Berdasarkan gambar pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa untuk Pendampingan kemampuan motorik Anak Usia Dini dilakukan di Kolam Renang Tirtomoyo Manahan Jl. Menteri Supeno No.14, Manahan, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57139. Melalui permainan air terdapat pemahaman tentang bagaimana memberikan perlakuan tentang meningkatkan kemampuan motorik anak melalui olahraga renang. Adapun penjelasannya dapat diuraikan yaitu : Gambar 1 merupakan proses pemanasan sebelum melakukan praktek renang, dan gambar 2 merupakan merupakan proses pelatihan renang melalui permainan air. Secara tersurat dan tersirat anak-anak telah mendapatkan porsi yang cukup memadai untuk menunjukkan eksistensinya baik dari sisi kesehatan, kebugaran maupun produktivitas melalui permainan air. Selama pelatihan ini terdapat kendala yang berarti, pada dasarnya untuk pendampingan olahraga Renang untuk meningkatkan kemampuan motorik Anak Usia Dini ini sangat mudah dipahami oleh para guru dan siswa.

2. manfaat hasil pendampingan

Berdasarkan hasil penelitian, ada tiga kategori manfaat pendampingan olahraga renang untuk meningkatkan kemampuan motorik anak usia dini ini terlihat dari adanya peningkatan pemahaman tentang pendampingan ini dilihat dari: sangat bermanfaat, bermanfaat, dan terbatas manfaatnya, (lihat Gambar 3) berikut :



Gambar 3. Manfaat pendampingan olahraga renang untuk meningkatkan kemampuan motoric

Pada Gambar 3 menunjukkan manfaat pendampingan olahraga renang untuk meningkatkan kemampuan motorik pada anak usia dini sangat bermanfaat. Hal ini ditunjukkan dengan hasil dari analisis deskriptif persentase menunjukkan 90% peserta mengemukakan bahwa pendampingan olahraga renang menunjukkan sangat bermanfaat sedangkan 10% mengemukakan bermanfaat dengan demikian olahraga renang dapat meningkatkan kemampuan motorik anak usia dini.

Manfaat pendampingan olahraga renang untuk meningkatkan kemampuan motorik ditinjau dari pengetahuan, keterampilan, kemampuan, dan motivasi. Pengetahuan sebagai dasar kebenaran yang harus dipahami para guru dan orang tua dalam mendalami ipteks; Keterampilan merupakan kemampuan guru dan orang tua untuk merumuskan tujuan, strategi, simpati dan empati terkait dengan perkembangan motorik anak usia dini; Kemampuan merupakan kapasitas guru dan orang tua dalam melakukan berbagai inovasi untuk melakukan pembaharuan melalui perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi; dan motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong guru dan orang tua untuk melakukan sesuatu dalam hal ini memberikan pengetahuan tentang pentingnya kemampuan motorik dalam menunjang hasil belajar.

## **Diskusi**

Berdasarkan hasil diskusi dalam materi yang disampaikan dapat ditarik beberapa catatan penting yaitu (1) Beberapa guru dan siswa baru pertama kali mengikuti latihan renang sehingga untuk pertemuan pertama banyak yang masih takut air; (2) Peserta baru mulai renang lagi baru saat pelatihan ini dimulai semenjak 2 tahun berhenti dan kolam tutup karena pandemic; dan (3) Antusias siswa dan guru serta orang tua murid sangat bagus terbukti dengan adanya kemajuan gerakan renang yang mereka perlihatkan.

Pelaksanaan kegiatan pelatihan dan pendampingan olahraga renang bagi anak usia dini memiliki peran penting dalam memaksimalkan perkembangan anak usia dini. Anak usia dini yaitu antara 4 tahun sampai dengan 6 tahun memiliki kecenderungan untuk lebih senang bermain, sehingga dalam penyampaian materi renang harus menyenangkan. Pelatihan ini dilaksanakan 12 kali pertemuan yaitu (1) Pertemuan 1 : pengenalan lingkungan air; (2) Pertemuan 2 : pengenalan lingkungan air untuk siswa dan teknik megapung untuk guru; (3) Pertemuan 3 : pengenalan air dengan permainan untuk siswa dan teknik injak-injak air untuk guru; (4) Pertemuan 4

: pendekatan dengan meniup air kemudian memasukkan kepala ke air untuk siswa dan teknik gerakan kaki gaya katak untuk guru; (5) Pertemuan 5 : pendekatan bermain dengan mengambil gelang di dasar kolam materi untuk siswa sedangkan materi untuk guru masih mengulang gerakan kaki gaya katak; (6) Pertemuan 6 : gerakan kaki renang gaya katak untuk siswa dan gerakan lengan gaya katak untuk guru; (7) Pertemuan 7 : masih mengulang gerakan kaki renang gaya katak untuk siswa dan teknik gerakan lengan gaya katak untuk guru; (8) Pertemuan 8 : gerakan lengan renang gaya katak untuk siswa dan teknik pengambilan nafas renang gaya katak untuk guru; (9) Pertemuan 9 : mengulang gerakan lengan renang gaya katak untuk siswa dan teknik koordinasi gerakan renang gaya katak untuk guru; (10) Pertemuan 10 : Teknik pengambilan nafas renang gaya katak untuk siswa dan teknik koordinasi gerakan renang gaya katak untuk guru; (11) Pertemuan 11 : koordinasi gerakan renang gaya katak untuk siswa dan teknik drill gerakan renang gaya katak untuk guru; dan (12) Pertemuan 12 : koordinasi gerakan renang gaya katak untuk siswa dan teknik drill gerakan renang gaya katak untuk guru.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pendampingan olahraga renang terdiri dari dalam permainan di air, keselamatan di air, keterampilan bergerak di air, dapat meningkatkan kemampuan motorik anak usia dini yang lebih efektif dan efisien. Saran penelitian dan pengabdian pada masyarakat berikutnya khusus pada KB dan TK Alam Muhammadiyah Surya Mentari Surakarta adalah pengabdian akan melakukan pendampingan dan pembinaan olahraga melalui permainan tradisional.

### **Acknowledgements**

Terimakasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta telah memberi kesempatan penelitian dan memberikan bantuan moril maupun materil melalui hibah pengabdian pada masyarakat persyarikatan/AUM/Desa Binaan (P2AD) tahun anggaran 2021. Kemudian terimakasih kepada tim peneliti, guru, dan kepala sekolah KB dan TK Alam Muhammadiyah Surya Mentari Surakarta telah memfasilitasi dan terselenggaranya pengabdian kepada



masyarakat.

### **Daftar Referensi**

- Anggraeni, A. D. (2019). Studi Fenomenologi: Pola Asuh Orangtua Pada Pembelajaran Motorik Halus Anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder (Adhd) Usia Pra Sekolah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*.  
<https://doi.org/10.34305/jikbh.v10i2.89>
- Asnaldi, A., FIK-UNP, Z., & M, M. (2018). Hubungan Motivasi Olahraga Dan Kemampuan Motorik Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i2.75>
- Erfan, M. (2017). Peran Guru Penjas Terhadap Kebugaran (Kesegaran) Jasmani Siswa. (Pendidikan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang.
- Ethasari, R. K., & Nuryanto, N. (2014). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dengan Kesegaran Jasmani Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di SD Negeri Padangsari 02 Banyumanik. *Journal of Nutrition College*.  
<https://doi.org/10.14710/jnc.v3i3.6587>
- Fitri, D. H. A., & Mayar, F. (2020). Pelaksanaan Kemampuan Motorik Halus Anak Melalui Kolase di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(2), 1011–1017.
- Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal PENJAKORA*, 4(September), 83–92.  
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/viewFile/13369/8401>
- Jariono, G., Sudarmanto, E., Kurniawan, A. T., Triadi, C., & Anisa, M. N. (2021). Pendampingan Pelatihan Kemampuan Motorik Anak Berkebutuhan Khusus Melalui Latihan High Intensity Interval Training. *Indonesian Journal of Engagement, Community Services, Empowerment*



- and Development, 1(2), 81–90.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.53067/ijecsed>
- Novitasari, R., Nasirun, M., & D., D. (2019). Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Melalui Bermain Dengan Media Hula hoop Pada Anak Kelompok B Paud Al-Syafaqoh Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Ilmiah POTENSIA*, 4(1), 6–12. <https://doi.org/10.33369/jip.4.1.6-12>
- Rakhmawati, R., Lestari, N. A., & Hartati, S. (2018). Pengaruh Kirigami Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 98. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v2i1.13>
- Sulaksono, G., Doktor, U., & Magetan, N. (2021). Analisis Kemampuan Motorik Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Pojok I Kecamatan Kwadungan Kabupaten Ngawi Tahun 2019 / 2020. *Unwahas Sport And Educations*, 2(1), 1–8.  
<Http://Publikasiilmiah.Unwahas.Ac.Id/Index.Php/Jess/>
- Wandi, Z. N., & Mayar, F. (2019). Analisis Kemampuan Motorik Halus dan Kreativitas pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Kolase. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 363. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.347>.